



青水無月 梅雨入りの季節を迎えます  
木々の緑の深みも増し、夏めいてまいります  
太陽の光を浴び適度な運動で、この時期を上手に乗り切りましょう

**新型コロナウイルス感染症感染対策**  
基本的な感染予防対策を継続しましょう  
**マスク着用、換気、消毒、感染経路の遮断**

## 『歯とお口の健康週間』

6月4日(日)～10日(土)  
” 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで”

### 北福祉センターでは

- ・総合相談窓口
- ・健康維持増進の教室
- ・世代間交流事業
- ・子育て家族の居場所づくりなどを実施しています



施設利用のご案内と手続き  
「老人福祉センター利用証」が必要です。

発行手続きには、ご本人様確認できる、運転免許証、健康保険証などをご持参ください。



### オープンスペース 「まんまる」

子育て親子が集い、情報共有と交流  
奈良市在住の0歳から5歳の子どもとその家族



### 梅雨時期の

健康管理ポイント

### 天気や気温に

合わせた過ごし方

- ・晴れの日にはウォーキング
- ・雨の日には室内でストレッチ
- ・睡眠は疲労を回復

### 青丹学園

看護学科生とお話を楽しみましょう  
スマホ困りごとサポートなど



### 「梅雨冷」「梅雨寒」

晴れた日と雨の日の  
気温差に気をつけましょう！

- ◎ 梅雨冷え対策  
体を温める食材を選び内面から温める  
(根菜類、ビタミンEなど)
- ◎ 梅の栄養素  
クエン酸が糖質の代謝を促進  
(疲労回復、食欲増進)



### オレンジカフェ右京

お茶を飲みながら  
気軽にお話しましょう

日時：6月23日(金)  
午後1時30分～  
参加費：200円  
(お菓子&コーヒーなど)

### 健康・栄養講座 長寿健康ポイント2OP 「怖いぞ！腸内腐敗 高齢者の便秘改善」

日時：6月28日(水) 午後1時30分～3時  
講師：健腸アドバイザー  
藪 宇輝(やぶ ひろあき)さん  
定員：30人  
申込：6月14日(水)までに電話か同センターへ

### 介護予防教室【定員：各概ね40人】

#### ◎リズム体操

日時：6月1日(木)、14日(水)午後1時30分～  
《当日参加申込》

#### ◎ミュージック・ケア

日時：6月10日(土)、22日(木)午前10時30分～  
《当日参加申込》



日	月	火	水	木	金	土
<p>青丹学園看護学科生とお話を楽しみましょう                      スマホの相談も応じてください                      【実習日程】 6月 6日(火)～6月 9日(金)                      6月13日(火)～6月16日(金)                      6月20日(火)～6月23日(金)                      6月27日(火)～6月30日(金)                      午前10時～午後4時</p>				1 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～	2 シルバーコーラス "かがやき" 午後1時30分～ 申込は終了	3
4 休館	5 休館	6	7 いきいき体操教室 午前10時30分～ 申込は終了	8	9	10 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～
11 休館	12 休館	13	14 くらしのなんでも相談室 午後2時～ 介護予防教室 リズム体操 午後1時30分～	15	16	17
18 休館	19 休館	20	21	22 介護予防教室 ミュージック・ケア 午前10時30分～	23 オレンジカフェ右京 午後1時30分～	24
25 休館	26 休館	27	28 健康・栄養講座 午後1時30分～	29	30	

**利用の際は、利用証をお忘れなく。**  
**手洗い、手指消毒を行ってください。**  
**マスクの着用は個人の判断が基本です。**  
**必要な場面でのマスク着用、**  
**換気、消毒を心がけましょう。**

利用できる人

○奈良市在住の60歳以上の人

【一般】午前9時～午後5時

【浴室】火・水・金・土の正午～午後4時

※ 当面の間中止

○オープンスペース「まんまる」

午前10時～午後4時

概ね就学前（0歳から5歳）の子どもとその家族

【休館日】毎週 日曜日・月曜日 国民の祝日の翌日

（12月29日から翌年1月3日まで）

【発行】 奈良市社会福祉協議会 奈良市北福祉センター

【所在地】 〒631-0805

奈良市右京一丁目1番地の4 北部会館2階

※近鉄高の原駅および高の原駅バス停下車すぐ

【TEL】 0742(71)3501

【FAX】 0742(71)3548

【E-mail】 kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp